

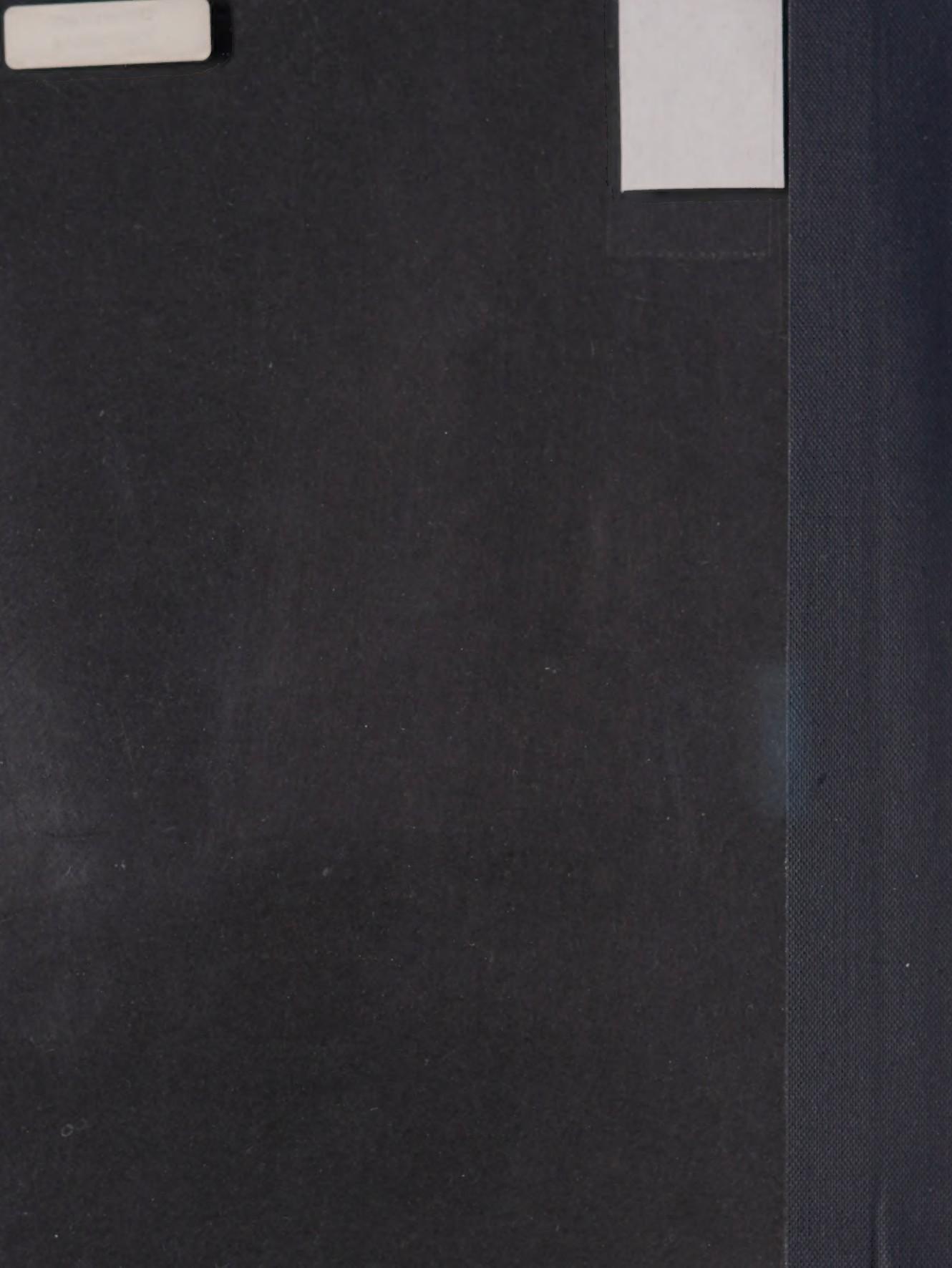
Government
Publications

CA1
PO
-69 L31

GOVT

3 1761 117084343





CAI PΦ

(8)

69 L 31



JAN 20 1970

G-43
lift and carry
objects safely!

General publications

CANADA POST OFFICE

QUEEN'S PRINTER FOR CANADA
Ottawa, 1969.

Issued by The Safety Division
Personnel Services
Canada Post Office
Ottawa 8, Ontario
Cat. No.: Po4-3769

Lifting in the Post Office

The simple process of lifting, moving or handling mail bags, pushing trucks and binnies causes strains, sprains or hernias to a large number of Post Office workers each year.

In this pamphlet some pertinent suggestions are made to eliminate such injuries. No matter how one looks at it, injuries caused by lifting or any other type of manual labour occasion severe physical suffering to the person injured and inconvenience to his family.

Why the Hard Way?

Untrained workers often do a job the hard way. As a result, they soon tire, their work pace slows down, or they are injured. Lifting is one of the jobs most often done incorrectly. Safe lifting methods make the job easier and less dangerous.

Lifting, placing or moving loaded mail bags, pushing trucks piled with them or moving any other type of heavy objects may result in injury to an employee if not done properly.

Whether a worker pulls a muscle, gets a "crick" in his back, develops a hernia, or twists a knee — it still hurts. He may lose time from his job; he could be disabled for life and incapable of earning a proper living for himself and his family and — "THE INJURY COULD HAVE BEEN PREVENTED BY PROPER, SAFE LIFTING METHODS".



The Proper Way to Lift

1. Size up the load — do not attempt to lift it alone if there is any doubt about your ability to lift the mail bag or object.



2. Make sure your footing is secure. Get a good balance — this means to place the feet approximately 10" to 13" apart, one foot slightly ahead of the other.



3. Place the feet close to the base of the object to be lifted. This is important because it prevents the back muscles from taking all of the weight.



4. Bend the knees and squat (don't stoop), keep the back as straight as possible. If necessary, spread the knees or lower one knee to get closer to the object. Get a good grasp. Remember, mail bags are likely to double or twist as they are not solid. Therefore, make sure you have a firm grip on them.



5. Once you have a good grasp on the object, start pushing up with your legs, thereby using the strongest set of muscles. As you straighten up, keep the object as close to your body as possible.



6. Lift the object to the carrying position. If it becomes necessary to change direction when you are in the carrying position, be careful not to twist your body. Turn by changing the position of your feet.



7. When placing the object or load, put it on the edge of the table or platform, so that they will take part of the weight, then move it forward with the arms or by pushing the body in a forward motion, keeping the fingers and hands clear at all times.

When putting the object on the floor or below waist level, use the reverse of lifting; bend the knees, keep the back as straight as possible and lower the object by using the leg muscles. Keep hands and fingers clear at all times.

Safe Weight Limits

The individual's capacity as well as the weight, shape and size of the object handled, determines how much he can lift and how long he can carry objects safely. Thus, employees with known back ailments or hernia conditions should not be required to undertake a job where heavy or repetitive lifting is entailed.

Teamwork

Employees of equal size should be trained for team-lifting. Timing is another important factor in such work. If one lifts the load too soon or shifts the load or lowers it improperly, either he or his partner may be overloaded and suffer a strained back, arm or leg muscles. One person only should be assigned the task of giving instructions — when to lift, when to carry or place the object down. This must be done to assure maximum co-ordination and to eliminate any possibility of strains.

Training

in using “knacks” or “tricks of the trade” is probably as important as other factors in safe lifting. The foremost of these tricks of the trade is to take a proper position so that the muscles most capable of doing the job are used. An excellent example of this method are stevedores who by assuming the proper position and taking a firm grip, swing heavy sacks onto their shoulders. An inexperienced person could hardly move most of these sacks.

Mechanical Handling Equipment

Fork lift trucks, conveyors, elevators and similar equipment facilitates lifting and carrying in the Post Office. There remains a number of such jobs, however, for which such devices are not suitable, and which must be done manually.

Summary

It all adds up to the following points which postal employees must always keep in mind when lifting materials:

- i) Take a firm stance with the feet in the proper position. Get a secure grip on the object;
- ii) Keep the back as straight as possible;
- iii) Lift with the strong leg muscles, don't use the weaker back muscles;
- iv) Always look where you are going;
- v) Always carry the load close to the body;
- vi) If the load is too heavy, obtain help;
- vii) Never be afraid to ask your supervisor for help;
- viii) Suggest any type of mechanical handling equipment that you think might do the job better;
- ix) Housekeeping is important. Tripping hazards, e.g. elastic bands, paper clips, string or facing slips on the floor can cause fellow employees, who are carrying

or pushing a load, to fall and be seriously injured.

WHAT'S A HABIT?

ficelle, des étiquettes, qui trainent sur le plancher, peuvent faire glisser un de vos compagnons de travail, qui transporte ou pousse un chargement, et lui occasionner de graves blessures.

QUE LA SÉCURITÉ DANS LE SOLEIL
POUR VOS UNIS, HARIDIUDI

- Voici, en somme, les quelques recommandations dont les employés des Postes doivent toujours se souvenir lorsqu'ils soulèvent du matériel :
- i) Se camper fermement sur les pieds, en adoptant une posture convenable. Avoir une bonne prise sur l'objet.
 - ii) Garder le dos aussi droit que possible.
 - iii) Soulever l'objet à laide des muscles vitaux et ne pas se servir des muscles plus faibles du dos.
 - iv) Toujours regarder où l'on va.
 - v) Toujours porter le chargement tout près du corps.
 - vi) Si le chargement est trop lourd, obtenir de laide.
 - vii) Ne jamais hésiter à demander de laide au surveillant.
 - viii) Dites-le, quand vous estimez qu'un certain genre de matériel de traitement mécanique conviendrait mieux au travail.
 - ix) Une bonne tenue des lieux est importante. De menus objets, comme des clous, des trombones à papier, de la tôle, etc., peuvent tomber et causer des blessures.
 - x) Une bonne tenue des lieux est importante. Des meubles et autres objets peuvent tomber et causer des blessures.

Bien que l'utilisation d'un matériel de traitement mécanique puisse résoudre le problème ment mécanique, il peut être ni pratique ni convenir à la tâche.

matériel de traitement mécanique

peuvent sans difficulté les charger sur les épaules. Les travailleurs inexpérimentés peuvent à peine les bouger.

On doit choisir autant que possible, des emplois de statut égale et leur indiquer la lagune de soulèver en groupe. Si l'un d'eux soulève trop tot, incline ou abaisse le charpentier d'une mainière irrégulière, son partenaire ou lui-même peut être surchargé et souffrir d'une lèvre trop tot, ou une mainière irrégulière, son partenaire ou une lèvre trop tot, incline ou abaisse le charpentier d'une mainière irrégulière, son partenaire ou lui-même peut être surchargé et souffrir d'une contorse au dos, aux bras ou aux muscles des jambes. On doit charger une seule personne de donner ordre de soulever, de transporter ou de déposer le matériel au moment voulu. Il est indispensable de procéder de la sorte pour obtenir une coordination parfaite et supprimer tout risque d'entorse.

Le savoir-faire et les petits trucs du métier exigent une certaine FORMATION et de la PRATIQUE. Adopter la posture convenable pour éviter des maladies dans les muscles qui peuvent le mieux aider à la tâche joue un rôle fort important et se servir des muscles qui peuvent le mieux lever des objets en toute sécurité. Un excellent exemple pour les manipulateurs de débris, en ce qui concerne le savoir-faire et les trucs du métier, est celui des débardeurs qui, en adoptant une posture convenable et en prenant une bonne prise sur des sacs pesants,

La force de l'employé, le poids, la forme et les dimensions des objets à manipuler sont des facteurs importants lorsqu'il s'agit de déterminer ce qu'un employé peut soulever ou transporter sans risque et le temps pendant lequel il pourra le faire. Si l'on sait qu'un employé a le dos fragile ou est affaibli par une hernie, on ne doit pas lui confier un travail dansant qui peut exiger qu'il soulève des objets lourds ou même d'un poids relativement faible si il doit le faire de façon répétée.

sans risque

Quand vous devrez déposer l'objet sur le sol ou au-dessus de la ceinture, faites plancher, ou au-dessus de la ceinture, faites l'inverse de ce que vous faites quand vous le soulevez. Pilez les genoux, en tenant votre corps aussi droit que possible et abaissez l'objet en utilisant les muscles des jambes. Prenez soin de toujours en éloigner les mains et les doigts.

7. Pour déposer l'objet ou le chargement sur une table ou plate-forme, placez-le au bord pour que la table ou la plate-forme supporte une partie du poids, puis poussez-le en avant avec les bras ou avec le corps en prenant soin de toujours en glaigner les doigts et les mains.



la position de vos pieds.
pas votre corps. Tournez-le en changeant
rectiligne quand vous seriez debout, ne tordez
ment. Si il est nécessaire de changer de di-
6. Soulevez l'objet jusqu'à le porter entière-
la position de vos pieds.



5. Une fois que vous aurez obtenu une bonne prise sur l'objet, commencez à pousser vers le haut avec vos jambes, car c'est là que se trouvent les muscles les plus forts. Tandis que vous vous redressez, gardez l'objet aussi près de votre corps que possible.



avez fermement saisi le sac.
4. Pliez les genoux et accroupissez-vous
(sans vous pencher) en gardant le dos aussi
droit que possible. Si cela est nécessaire,
écartez les genoux ou abaissez-en un pour
vous rapprocher davantage de l'objet. Obte-
nez une bonne prise et souvenez-vous que
les sacs du courrier ont tendance à plier ou
à se tordre à cause de leur manque de rigi-
dité. Vous devrez donc être sûr que vous
avez fermement saisi le sac.



Le poids tout entier.
n'autoront pas ainsi à fournir l'effort qu'exige
l'importante, parce que les muscles du dos
inférieure de l'objet à soulever. La chose est
3. Posez vos pieds tout près de la partie
inférieure des jambes tout en gardant le corps
droit et la tête haute. Les bras sont étendus
vers l'avant et les paumes tournées vers l'arrière.
Le poids tout entier.



2. Assurez-vous que vous êtes bien d'appui sur vos jambes. Visez à un équilibre parfait: cela signifie que vous devrez écartez suffisamment les pieds (10" à 13" environ) et tenir un pied légèrement en avant de l'autre.



l'objet.

doutez que vous puissiez soulever le sac ou
sayez pas de soulever tout seul, si vous
avez mesurer de l'oeil le chargement. N'es-

*Pouvez les éléphants à quatre
pours soulever les objets
de façon extrêmable*



thodes sûres quand vous soulèvez des objets,
 vous pouvez faire votre travail de fagot plus
 facile et sans risquer de vous blesser.
 Soulèver, ranger ou déplacer des sacs remplis
 de courrié, pousser des chariots chargés de
 sacs de courrier ou transporter tout autre
 objet lourd, peut occasionner des blessures
 à l'employé s'il ne s'y prend pas de la façon
 voulue. Qu'il s'agisse d'un muscle froissé,
 d'un craudement à l'échine, d'une hernie ou
 d'une entorse au genou, l'employé se trouve
 mal en point. Il devra peut-être abandonner
 son travail pour quelque temps, être invalide
 pour le restant de ses jours et ne pas pouvoir
 gagner sa vie et assurer celle de sa famille,
 alors que tout cela aurait pu être
 évité si l'avait observé de
 bonnes méthodes en soullevant
 l'objet.

Les travailleurs mexicains accomplissent leur tâche de la manière la plus difficile. Le résultat en est qu'ils se fatiguent vite, due leur rythme de travail bien trouvé et relâché ou qu'ils subissent des blessures. Souvent des objets est un travail qui un accomplissement de la bonne. En recourant toujours à des méthodes maladroites, les travailleurs mexicains sont souvent de la mauvaise fagon plutôt que de lever des objets.

Comment soullever les objets dans les postes

Nous vous donnons, dans la présente brochure, quelques suggestions pertinentes sur la façon dont vous pouvez éviter les accidents de ce genre, sous quelque jour qu'on les envisage, les blessures que peut entraîner le soulèvement d'objets ou tout autre travail manuel fait sous l'œil des sourfrances physiques, tant à l'employé qu'à sa famille.

Comment soullever les objets dans les postes

Le simple fait de soulever, de transporter ou de manipuler des sacs de courrier, de postes, de chariots ou des bacs roulants, occasser des chariots ou des bacs roulants, occasser des emprises, des foulures ou des hernies à un grand nombre d'employés des siennes des entorses, des foulures ou des postes tous les ans.

N° de cat.: P04-3769
Les Postes Canadiens
Direction des services du personnel
de la
Redigé par la Division de la sécurité

Ottawa, 1969.

LE CANADA
IMPRIMEUR DE LA REINE POUR

LES POSTES CANADIENNES

*des objets sans danger
et transporter
comme un soulever*



